

СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ С ЖИЗНЕННЫМИ ТРУДНОСТЯМИ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ САМООЦЕНКОЙ ЛИЧНОСТИ

Ситуации, предъявляющие к людям требования, которые превышают их обычный адаптивный потенциал, описываются в разных терминах: жизненные трудности, критические ситуации, негативные жизненные события, стрессовые жизненные события, травматические события и т.д. Каждая из этих ситуаций таит в себе либо вызов, либо угрозу жизнедеятельности человека [1]. Эти ситуации объединяет то, что все они выступают в качестве стрессоров, т.е. факторов, вызывающих стресс.

В обычных жизненных ситуациях реакции людей достаточно стандартны, привычны и в силу этого осуществляются в основном без особого напряжения. Но стрессовые ситуации требуют от человека выработки неординарных решений, затрат большого количества энергии для преодоления жизненных трудностей. Совладание с жизненными трудностями, как утверждают Р. Лазарус и С. Фолкман, есть «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы» [2, с. 141].

В исследовании, где основными задачами было определение репертуара ситуаций, субъективно оцениваемые студентами как трудные, а также определение преобладающих способов совладания с такими ситуациями у студентов с разной самооценкой личности,

приняли участие 180 студентов ГрГУ им. Я. Купалы, среди которых 90 юношей и 90 девушек.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: метод свободного опроса, методика «Нахождение количественного выражения уровня самооценки» С.А. Будасси, «Опросник способов совладания» С. Фолкман, Р. Лазаурус (адаптивный вариант Т.А. Крюковой и Е.В. Куфтык), методика «Копинг-поведение в стрессовой ситуации» С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (адаптивный вариант Т.А. Крюковой).

С целью определения репертуара стрессогенных ситуаций респондентам было предложено описать 5 ситуаций, субъективно ими оцениваемые как трудные. По результатам свободного описания был выделен ряд жизненных событий, с целью упорядочения которых все названные студентами ситуации были соотнесены к определенной жизненной сфере, затем проранжированы по показателю частоты упоминания с последующей квантилизацией ранжированного ряда. На этом основании был определен состав квантилей, содержание которых дает представление о наиболее значимых и незначимых стрессорах.

Так, в первый квантиль вошли ситуации, относящиеся к сфере образования (недостаток свободного времени, конфликты с преподавателем, сдача сессии, угроза отчисления, низкая успеваемость, страх перед ответом, непонимание нового материала и др.) и к сфере личных отношений (конфликты, недопонимание со стороны друзей и родных, предательство, разлука, безответная любовь, разочарование в людях и др.). Таким образом, студентами, наиболее остро переживаются неудачи в обучении и негативные эффекты межличностных отношений.

Далее определялись типичные способы совладания с трудными стрессогенными ситуациями у студентов с различной самооценкой личности. По результатам анализа были получены следующие данные:

- типичными способами совладания у студентов с неадекватной как завышенной, так и заниженной самооценкой личности являются пассивные копинг-стратегии, не ведущие к решению проблемы (отвлечение, дистанцирование, положительная переоценка). Такая линия поведения неэффективна в ситуациях, подвластных контролю и требующих изменения, и ведет к накоплению трудностей;

- типичными способами совладания у студентов с адекватной самооценкой личности являются планирование решения проблемы, поиск социальной поддержки, избегание. Эти механизмы совладания более пластичны, требуют от человека включения когнитивных, эмоциональных и поведенческих усилий. Позитивное отношение к себе, реалистичные представления о своих возможностях позволяют осуществлять адекватную оценку проблемной ситуации и выбирать в зависимости от её особенностей продуктивную копинг-стратегию.

Таким образом, данные предпринятого исследования свидетельствуют о том, что для студентов с неадекватной самооценкой личности в рамках психолого-педагогического сопровождения в период обучения в вузе необходима специальная коррекционная программа, направленная на формирование адекватного представления о себе как личностного копинг-ресурса.

1. Психология социальных ситуаций / Сост. и общая ред. Н.В. Гришиной. –СПб.: Питер, 2001. – 368 с.

2. *Lasarus, R.S.* Stress, appraisal and coping / Lasarus R.S., Folkman S. –New York: Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.